Những Điều Cần Lưu Ý Khi Bị Mụn Trứng Cá

Miss Tram – Natural Beauty Center
https://thammymisstram.vn

Mụn trứng cá luôn là nỗi sợ của chị em phụ nữ. Không những làm mất thẩm mỹ và sự tự tin, mà những vết sẹo thâm do mụn để lại cũng khiến chị em phải đau đầu. Để điều trị dứt điểm mụn trứng cá, bạn cần tìm ra nguyên nhân gây mụn và có những phương pháp chăm sóc da mụn phù hợp. Bài viết hôm nay, Miss Tram – Natural Beauty Center xin chia sẻ về những điều cần lưu ý khi bị mụn trứng cá.

Nguyên nhân hình thành mụn trứng cá

Có nhiều nguyên nhân gây ra mụn trứng cá, nhưng chủ yếu là do hai nguyên nhân chính:

1. Rối loạn nội tiết tố

Nội tiết tố bị rối loạn do chế độ sinh hoạt không điều độ, cơ thể bị stress, ngủ không đủ giấc hoặc các bạn ở đang độ tuổi dậy thì. Lúc này, cơ thể sẽ tiết bã nhờn nhiều một cách thất thường, da dễ bị viêm và hình thành mụn trứng cá.

2. Mất cân bằng hoạt động của tuyến bã nhờn:

Khi tuyến bã nhờn hoạt động mạnh, tiết ra nhiều dầu thừa sẽ làm lỗ chân lông bị tắc nghẽn. Vì thế, làn da sẽ kích thích biểu mô, gây viêm da và dễ hình thành mụn. Đó là lý do khiến những nàng da nhờn thường bị mụn trứng cá nhiều hơn các loại da khác.

Ngoài ra, thường xuyên ăn những thực phẩm gây hại, chăm sóc da không đúng cách hoặc do tác động xấu từ môi trường cũng là những nguyên nhân gây ra mụn trứng cá.

Tuyến bã nhờn hoạt động mạnh gây mụn trứng cá

Lưu ý khi bị mụn trứng cá

Để điều trị mụn trứng cá một cách nhanh nhất và triệt để nhất, ngoài việc chăm sóc da đúng cách, bạn nên lưu ý những điểm sau:

1. Rửa mặt đúng cách

Khi bị mụn, bạn không nên sử dụng sữa rửa mặt có chất tẩy rửa mạnh – sẽ làm khô da và tổn thương vùng mụn. Hãy chọn những sản phẩm dịu nhẹ và **rửa mặt đúng cách** 2 lần/ngày để làn da mụn được làm sạch nhẹ nhàng nhất.

Rửa mặt đúng cách 2 lần/ngày để làn da mụn được làm sạch nhẹ nhàng

Ngoài ra, khi bị mụn, bạn vẫn nên tẩy trang và *tẩy da chết* bình thường, nhưng hãy nhẹ tay hơn với những vùng mụn để tránh làm da bị tổn thương nhé.

2. Hạn chế sử dụng mỹ phẩm, trang điểm

Việc thường xuyên trang điểm khi bị mụn trứng cá sẽ khiến lỗ chân lông bị bít tắc khiến cho tình trạng mụn càng trầm trọng hơn. Ngoài ra, khi làn da bị mụn sẽ nhạy cảm hơn bình thường nên hãy lựa chọn những sản phẩm chăm sóc da phù hợp. Tốt nhất bạn nên lựa chọn những sản phẩm dưỡng da dạng lotion/gel, có chiết xuất tự nhiên và hạn chế tối đa việc trang điểm cho đến khi trị mụn thành công.

3. Ăn uống, sinh hoạt điều độ

Để có một làn da khỏe mạnh, bạn cần có một chế độ ăn uống lành mạnh và nhiều rau củ quả. Khi bị mụn trứng cá thì chế độ ăn uống cần phải được quan tâm hơn nữa. Ăn đủ các nhóm thực phẩm như tinh bột, đạm, vitamin – khoáng chất và chất béo giúp làn da được cung cấp đầy đủ dưỡng chất.

Bên cạnh đó cần chú ý bổ sung thêm nhiều rau xanh và hoa quả – đây là nguồn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, bổ sung độ ẩm cho da, giúp da luôn sáng mịn và đẩy nhanh quá trình liền sẹo mụn.

Bổ sung thêm nhiều rau xanh và hoa quả trong chế độ ăn

Ngoài ra, cần tránh xa những loại thực phẩm có hại cho da như đồ ăn cay nóng, chiên xào và những đồ ăn chứa nhiều đường – đây là nguyên nhân khiến mụn xuất hiện khó điều trị dứt điểm.

Cùng với việc ăn uống khoa học, việc thiết lập một chế độ sinh hoạt lành mạnh với giấc ngủ đủ và đúng giờ cũng giúp quá trình điều trị mụn diễn ra nhanh chóng. Đừng để những cuộc vui thâu đêm, những thói quen xấu làm cho làn da bạn xấu đi.

Một lưu ý nữa, ngoài việc ăn uống sinh hoạt điều độ thì tinh thần thoải mái sẽ giúp cân bằng nội tiết tố trong cơ thể, điều tiết lượng dầu thừa tiết ra. Từ đó, khiến làn da khỏe hơn, việc điều trị mụn cũng nhanh chóng và nhanh dứt điểm. Vì vậy, nếu muốn có một làn da khỏe đẹp thì hãy thiết lập "kỷ luật thép" với chính bản thân nhé.

4. Không tùy tiện sử dụng kem trị mụn

Nhiều bạn khi bị mụn trứng cá thường tìm mua các loại thuốc trị mụn để tự điều trị mà không rõ thành phần, công dụng cũng như không được sự kê đơn của bác sĩ da liễu. Nếu may mắn, bạn có thể trị mụn thành công. Nhưng nếu không may, tình trạng mụn của bạn sẽ ngày càng nghiêm trọng và rất khó để điều trị.

Vì vậy, đừng "cá cược vào may rủi" mà hãy nhờ sự tư vấn của các chuyên gia da liễu – việc này không tốn nhiều thời gian và chi phí nhưng sẽ đem lại kết quả an toàn nhất.

5. Không dùng tay nặn mụn

Dùng tay nặn mụn là một thói quen của rất nhiều bạn, tuy nhiên thói quen này hoàn toàn nguy hại. Việc dùng tay nặn mụn có thể lấy được nhân mụn bên trong nhưng vô tình sẽ tạo điều kiện để vi khuẩn có thể từ móng tay lây lan sang vùng mụn và khiến tính trạng mụn ngày càng phức tạp hơn. Vì vậy, nếu bạn không biết nặn mụn tại nhà, lấy nhân mụn đúng cách thì nên nhờ sự giúp đỡ của các chuyên viên da liễu.

Không dùng tay nặn mụn

Trên đây là những điều cần lưu ý khi bị mụn trứng cá. Hy vọng bạn sẽ chăm sóc da thật tốt từ trong ra ngoài để những đốm mụn nhanh chóng biến mất. Nếu tình trạng mụn của bạn bị nặng thì hãy liên hệ với Miss Tram – Natural Beauty Center nhé, Miss Tram sẽ giúp bạn lấy lại được làn da khỏe đẹp nhanh chóng nhất. Chúc các bạn điều trị mụn thành công!

Nguồn bài: https://thammymisstram.vn/nhung-dieu-can-luu-y-khi-bi-mun-trung-ca/

Miss Trâm Natural Beauty Center – Làmđẹpnhưngphảitựnhiên

Hotline: 1900 7018

Miss Trâm Natural Beauty Center – Làmđẹpnhưngphảitựnhiên

Hotline: 1900 7018

----------Địachỉ: 126/6 PhanXích Long, Phường 3, QuậnBìnhThạnh.

Website:https://thammymisstram.vn

Fanpage:https://www.facebook.com/MissTramSpa/

Miss Tram - Natural Beauty Center: Làmđẹplàphảitựnhiên

Miss Tram - Natural Beauty Center làmộtđịachỉ "chọnmặtgửivàng" củahàngngànkháchhàngtại HCM khicónhucầuchămsóc - điềutrị da, phunxăm, nối mi...

- Địachỉ: 126/6 PhanXích Long, Phường 3, QuậnBìnhThạnh.

- Website: https://thammymisstram.vn

- Fanpage: https://www.facebook.com/MissTramSpa/

- Hotline: 1900 7018

#thammymisstram, #Xămchânmày, #PhunChânMày, #ThêuChânMày, #LàmĐẹp, #PhunMoi,